

7月給食だより

梅雨も明けていよいよ夏到来です。夏の本格的な暑さで、何となく体がだるく、食欲も衰えてくる時期です。この時期、献立を作成する栄養士は夏の暑さに負けないように、ビタミンやミネラルたっぷりの旬の夏野菜や果物、魚や食感をそそる香辛料を用いたり工夫します。その給食を調理員さんが暑さの中、衛生面に配慮しながら、腕によりをかけて作ります。これらの本格的な暑さに負けないように、旬の夏野菜をしっかり食べて、正しい水分の取り方をし、乗り切りましょう！

水分補給を忘れないで！

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。

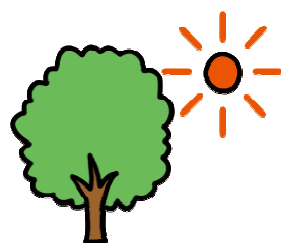


●ジュースはNG！

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物！



涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。



今月の地場産物

きゅうり、とうがん、にら、こまつな、ねぎ、おくら、へちま



7月は『県産品奨励月間』です！

おやつ、その前に...

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

～おやつSOS～

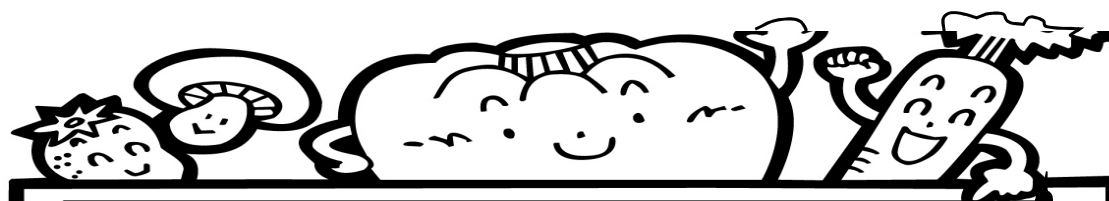
時間と量を決めてから食べよう！

食事に影響が出ないよう
うにしましょう。



運動する人には、食事を補う「補食」。必要な栄養を取りに行こう！

スポーツをする人は、「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりや果物、牛乳や乳製品などエネルギー補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



食と子どもの健康展

日時：令和元年7月6日（土） 10：00～17：00

場所：イオン具志川店 2階イベント広場

- ・学校給食に関する展示
- ・地場産食材の展示
- ・こどもの栄養相談
- ・学校給食用食材の紹介、試食



今月の行事食

1日	ぎのわん しみん ひ 宜野湾市民の日	1962年7月1日は、宜野湾市が誕生した日です。今年で55年になります。宜野湾市の発展を願い7月1日は「宜野湾市民の日」になっています。
5日	たなばた こんだて たなばた献立	たなばたは、中国の古い伝説から生まれた行司です。天の川に見立てたこんぶ、にんじん、魚そうめんが入ったすまし汁です。みなさんの願い事がかないますように☆☆

